何所謂有志

（王德明）

我們中國的實業不振興的原故，就是受了不能耐勞及不肯犧牲的害處呀，我們不是時常想做一件有為的事，結果因為不耐勞苦，不肯犧牲而又中止的嗎，在我們沒有做這事的時候，總以為「有志者事竟成」，卻不向根本上求去，胡亂瞎撞，要想成功，那有這麼便當呢，這「有志者」並不是我有了這種心意就能當這三字，須要能耐勞苦，立志堅決，不惜犧牲，始終如一，這纔能算「有志者」，纔能達到「有志者事竟成」的目的呢，從前有個班超，他說，「不入虎穴，焉得虎子」，他立志堅決，竟能遂了他的心願，可見得無論甚麼事，皆要自己動手，要是嘴上說說，別的不去管，是辦不到的，

我們的年齡，一年大一年，我們的事業，還沒有做了出來，轉眼之間，年又過了，希望從此以後，努力去幹吧，

美國 **傷風餅**

傷風雖屬小恙，實為一切外感病之先驅症，故一遇傷風，宜立即設法治衰，莫以小恙而忽之之，傷風初起其現象為「頭重」「鼻塞」「清涕」「神疲」「胸悶」「項強」尤以畏冷發熱為最顯著，此藥之性和平，專治傷風，無論輕重服之，無不立見效驗，且無復發之虞

林孚建業公司總經理

上海南京要五十六號

墮胎救濟法

婦女有外好。交媾懷孕。欲全顏面。不敢公然生產。乃亂服墮胎藥。殊不知治不得法。生命有關。今覓良方。用茲救濟。方用大麵五合。黃酒一斤。煮數沸去渣。空心飲之。分五次服完。孕如墜下。且人無疾苦。又方以麝香一分納臍中。以牛膝一段插入陰戶即下。此為妥善之法。絕不損傷孕婦身體。（吳德昌）

三和公司為服務而創辦

信託部　代辦部

本公司成立有年。信用卓著。特設兩部專為服務外埠顧客。免去墮入滬上滑頭公司之籠穀。

大小可用支票　便利外埠顧客　省卻種種麻煩

并請 攝影畫報 常識報 合擔保金錢一切之責任 函索詳章即寄

■辦理迅速■價格較廉■完全免費■可用支票■且有利息■節省匯費

上海南京路五十六號三和總公司啓

人體美術照片

茲應攝影界與藝術界同志之需要與要求。特發行世界各國歷年有價值及負有盛名之『人體攝影傑作』多種。一律五寸大小。完全用照片紙晒印，每張一角，寄費加一掛號另加六分『明信片社發行』上海南京路五十六號及北四川路上海大戲院隔壁

華商三和總分公司代售

最新發明

■**法國遺精驚人**

法國淫風極盛。青年犯『遺精』『滑精』幾有百之九五。近由法醫學博士新發明一種遺精藥。極為靈效。惟為迎合華人體氣。由八卦藥製社參和數十年經驗之祕方以適配華人之體質。專治『夢遺』輿滑精』。不特清火立止遺精。且兼能培本固體。可以根本復元。現歸上海南京路五十四號林孚建業公司總經理。每瓶五角。可作七服。代價實極廉。較之他藥三四服而售一二元者。實足多也 北四川路上海大戲院隔壁三和分公司亦有出售

■**底片保留袋**

攝影同志對於其心血傑作與難留影紀念之**底片**最為寶貴最為心愛決不顧其輕易失落或損壞是則不可不用『底片保留袋』因每袋除印有號數，名稱，地點，摘要之『空白』以便填寫外并附『成績紀錄表』為研究攝影者所必需之紀錄翻查底片可不必取出僅對光一照即見一切因袋乃透明蓋可供參考保存并用也，■三寸袋（二寸亦可用）及四寸袋每百個收成本三角■七寸袋（最合照相館用明信片大亦可用）每百個五角（購時須幾聲明寸底片用）

上海南京路五十六號

中國攝影學會出版部啓

北四川路上海大戲院隔壁三和分公司代售

燙金 **報夾出售**

本館首先創出人造硬皮，精製報夾一種，面上燙成本報報頭金字精潔異常，鮮豔奪目，得四百餘頁，不致散失，本報讀者不可不備一付，每付大洋五角，定戶聲明定單號碼則有七折優待，（上海南京路五十六號攝影書報常識報合啓）

本報乃三日刊

全年二元五角

■特價二元寄費在內（外國加寄費二元）（寄足一百二十期）出版信用由攝影畫報館及三和公司擔保 合定攝影畫報全年僅加收一元半即兩報共計三元五角（國外五元五角）（本報啓）址上海南京路五十六號

速閱有益身心之報

■注意按期『內容』之奇妙！

（一）『常識稿』是費去金錢時間或上當換來者
（二）『生活稿』描寫改良及解決生活之難題
（三）『家庭稿』計劃新家庭之組織及佈置等
（四）『婦女生活稿』關婦女切身問題指導改良
（五）『學校生活稿』關於男女學生一切問題
（六）『性的稿件』指迷及敍述事實不涉褻穢
（七）『言情稿』指導男女情場戀愛之一切
（八）『社會縮影稿』社會上形形色色奇聞奇事
（九）『常識顧問欄』專代解決各種難題
（十）『銀光星影』介紹電影常識及新聞

家庭必備之刊物

常識　胡適題

介紹實用智識與經驗　勸導指迷與改良生活

常識

胡適題

第三四一期

（民國二十二年九月九日）

■每份售洋二分■

（館址上海南京路五十六號）

■定報價目

每三日出一張本外埠六個月一元半全年二元半寄費在內國外定報照價加一元郵票代現九五計值

■廣告價目

每期每格（共計五方寸）五元均排於新聞之旁如嵌入新聞中及長期面議

康健指南

欲謀康健　必須一讀

各種衛生問題　各種常識問題

（陳傳祥）

□……頭部……□

頭部可分為下列七種；如腦，目，耳，鼻，口，齒，舌是也，其衛生常識如下！

（甲）腦，腦為我人最重要之物，蓋凡舉止行動，皆由腦為主，故我人須宜謹慎保養，以使腦力不致薄弱，茲略述保養之法於左：

（一）每晨或空暇之時，須至空氣清潔之處，而呼吸新鮮空氣，以補養腦力。

（二）飯前飯後不宜用腦力，雖即平時亦不宜用腦過度，

（三）若已忘之事，不能憶及，不可強用腦以回憶之。

（四）頭部切勿受重力之擊打，以防傷腦，

（五）食物宜擇含有充分之滋養者為佳，滋補腦力，

（六）臨睡之時，不可用腦，

（乙）目，目為視官，關係至重且大，倘不幸而患種種疾病，實屬不幸，總之，此皆由不講衛生而不知維護之故也，其衛生及維護之常識錄后。

（一）凡搖動之物，不可久視，以免傷目，雖不動之物，亦不可久視也。

青年人「失敗」兩字成了他們的朋友，……以一度的偶然失敗，便成了他們腦筋中永久的痕跡，由此頹趨消極，日惟頹衰，絕無再振的精神。

葉承馨

（二）每日晨起，須以溫淡鹽湯洗滌，裨益目力匪淺。

（三）細小之文字，不可久讀，微燈光之下，不宜閱書。

（四）路上灰沙飛入眼中，宜即設法取出，切莫信手撫摩，防致炎症。

（五）視物不可斜視，恐成斜視眼。

（六）視物不可過近，蓋近視眼之起因也。

（七）目光過強，有害網膜，故宜避之，不可久視。

（丙）耳，耳為聽官，宜注意衛生，如外道積塞以垢，殊礙衛生，

（一）每日須以溫水洗滌，

（二）切勿用小刀，或堅硬之物，刮爬耳屎及耳毛，

（三）洪大之聲，須宜避之，可防振破耳膜，

（四）如有虫豸爬入耳內，宜用蔴油點入耳中，以取出之，

（丁）鼻，鼻為嗅官，乃由黏膜搆成，時時開放，故易受感冒，因之宜以法保護之茲略述保護之法於下：

（一）鼻毛須宜保護不可拔去。

（二）每晨宜溫水洗滌鼻孔。

（三）黏膜不可使其乾燥，故每晨早起宜以鼻腔呼吸空氣，以免燥乾之弊。

（四）不可使嗅神經過於疲勞，恐失其機能。

（戊）口，口之關係極為重大，故食物宜謹慎，否則，疾病因之叢生，古人云「禍從口出，病從口入」，即其理也。

（一）凡所用之筷碗匙，須互相分別，不可混雜使用，

（二）取菜之筷，須用紅色，用飯之筷，須用白色，使分別而用，設如取菜時，用紅筷取菜於公共之菜碗，而置諸另一小碗，然後乃以白筷由碗內取諸口中。

（三）取湯之匙，宜分別其大小，如取之匙是用小匙，以取湯於公共之湯碗、而置諸另一之匙（即大匙），然後再由此匙而飲之於口內。

上海之行路

(羅維達)

上海之行路，極爲危險，車馬之外，更有其他一切危險，倘偶一不慎，致必遭危害，小則殘廢，大則傷亡，今記者特將平時所得行路之一切經驗，錄述如下，以告讀者。

(A)行路宜專心行路，不可東張西望，致爲車馬所撞。

(B)凡遇十字路，宜認明紅綠燈，再看上下區，方能行走。

(C)初至海上者，不熟悉路徑者，宜問商店或崗位，以免歹人所暗算。

(D)行李至碼頭後車站，不可由接送者任意搬運，宜問明某車行，再察其行動如何，方可搬運，以免受愚。

(E)深夜不宜獨自行走，以免路刼。

(F)凡遇巨風，宜帶眼鏡，以免灰塵入目。

(G)巨風時不宜於各商店之招牌下行走，以免危險。

(H)身帶巨款，宜注意身前身後，有何歹人釘梢，如有形迹可疑者，可向請警亭派警護送。

(J)如遇警探檢查行人時，宜以雙手舉起，切忌以手納於袋中，以免誤會，致遭鎗擊。

(T)路旁如有人聚之處，不宜駐足觀看，以免遭竊。

(K)凡路遇匪警格鬥時，宜鎮定心緒，宜向商店暫避，如無商店，可立至牆畔避之，切忌於斯時奔跑，致遭流彈，危及性命。

(L)宴會之後，如身覺醉，宜乘人力車代步，以免危險。

我之小常識

(武可承)

【治凍瘡】用螃蟹殼燒成灰，研成細末，與麻油相和，每晚擦瘡口數次，不須一二日後，即可全愈無恙。

【用火柴】潮濕天氣時，火柴久擦不燃，有人置火爐旁烘之，其法亦效，然似乎太不經濟，今可抽火柴一根，插於亂髮中，一分鐘後取出，再行摩擦，火光即發，便可使用。

游泳常識

(桑堅仁)

■沙眼之來由

吾人在熱天時候常常覺得很熱便要去游泳了這游泳的益處是人人都知道的亦不容我來說了然而游泳之害有人能知者却很罕有在下略知一二不妨說與諸君聽聽常人之患沙眼者大都從游死水河而生的因爲死水河中的污穢水不會流出去的所以你若在此游泳從前有毒者之餘毒都到入你的眼中來了所以我們游泳最好到活水河中游泳那就沒有此患了。

■冷水洗面之益

(丙寅生)

吾人洗面。一日三次。洵爲善法。但宜用冷水。因冷水有興奮之力。便利血之循環。面色可免委黃。皮膚不起皺痕。且一用冷水。人每神清氣爽。功效不勝縷述。其不能受冷水之刺激者。可用溫水代之。切忌熱水。熱水洗面之後。倘驟遇冷風。則或生凍瘃。或致燥裂。衛生家所當注意者也。

常識一束

(崔寶牲)

【生炭】倘生炭爐，嫌其火不熾，可用鹽一撮投入爐中即熾。

【墨水】若手染有墨水，洗手時用浮水石一塊，擦有墨水處即脫，

【甘蔗】甘蔗之節多者，及皮作綠色者，其蔗姓佳，

【鼻血】多天高燥，鼻內常有許多血流出，若用青菜一撮，塞於鼻孔中，片時即止，若用燈草一小束塞鼻孔亦效。

【焦飯】燒飯偶不經心，常患焦焬，其味極懷，入口棄之，實覺可惜，若用熾炭投入飯面，則可去焦之氣味，若用碗盛冷水置飯內，其效亦同。

■凡稿末未註有獎等之稿件，以不給酬論誠恐新投稿者尙未明投稿簡章特此聲明

投稿比賽新例

本報全體同人常期撰述，固已無需外界投稿，但爲鼓勵讀者興趣起見，特舉行投稿比賽，甚不揮尤發表，完全公開，早邀鑒及，近來本報內容改良，加入投稿比賽者須力避空泛之稿，務求實際有益於人生者，酬金不計字數，只求精彩，雖百餘字可得優厚獎金，完全現付，請參下列條件

■稿類

一　自己經驗心得足增他人智識之常識稿
二　描寫改良及解決生活之生活稿
三　關於婦女切身問題，描寫改良而增一般智識之婦女生活稿
四　關於學校學生一切問題之學校生活稿
五　不涉猥褻有討論敍述事實之性的稿件
六　關於男女最切精短之言情稿
七　描寫一般人民生活艱難而有事實者之生活稿
八　社會上一切形形色色之奇聞奇事社會稿
九　介紹電影常識及新聞之電影稿

■須知

一　空泛長及沉悶之稿件不敢特優稿例外
二　來稿最多不得過七百字
三　字跡潦草攻擊他人及抄襲稿件均不收
四　來稿須加上圖章及詳細地址否則作廢論
五　願得現金者請先聲明否則酬本報若干份

■獎金

以稿件之優劣分等，不以字數計，凡經認爲優勝稿件概於每期稿末註明某等獎，甲三元　乙二元　丙一元　丁五角　戊二角

■領酬

發表十日後即由本館寄奉領酬券，憑券即至可領館取現金

製造老少年

(仲鶴)

我的表弟，是富家的單傳；富貴人照例是愛如珍璧，衣食住行，格外小心謹慎，而況是單傳。小心謹慎在某種程度範圍以內，是絕對的好行爲，不幸某君的父母，腦筋已成落伍，把心心謹慎，用之太過，就是一個好好的名詞，變爲殺人的工具了！表弟幼時，衣不按時、春衣冬服，秋衣多服，恐怕他受寒生病；吃的東西，更加道地謹慎，便是富有唯太命的青菜，也不許入口，恐防腹瀉！住的房屋，除夏天外，終日窗戶緊閉，空氣汚濁，其原因恐怕冷風襲身，感寒患疾；行的方面，只許模倣成人的舉止應對，從不許發出一點小兒脾氣，即跑跳亦絕對禁止，如果某君一有疏忽，做出嬉戲的行爲來，呵責隨之，在這麼一個環境裏，把一個活潑潑的小孩，硬做成一個身體瘦弱腐氣十足的「老少年！」而當時一般親友，於他老子面前，且稱爲「少年老成」，他老子也豪然自得！某君年紀一年一年長大起來，身體也一天一天瘦弱一天，他每次出外，父母既不許他安步當車，致耗體力，也不許搭乘電車，恐遭危險，他唯一的代步，是黃包車。到了二十多歲，父母想爲他結婚，但因他身患癆疾，一天一天就延下來，而某君的病却有增無減。到後來，延無可延，便由父母作主，爲他結婚，那時，肺疾已入第三期了！婚成一月餘，便臥牀不起，臨終的時候，私下對他父親說：「吾的妻子，還是處女身哩！」一個好好的靑年就此送命！

吾寫上面一段文字，當然不是說子女的衣食住行，不該謹愼。「父母愛子，無所不至」，但「愛」要恰如其分，過與不及，二者不利！在體育的立場上講，兒童活潑好動，出於天性，這種天性，乃是使身體發育滋長的自然運動。吾國普通一般父母，每討厭兒子叫囂跳躍的舉動，而不知利用兒童活潑的天性，因勢利導，發育其身心，長進其智慧，只知一味強令模倣成人的舉止，造就出腐氣十足的「老少年」來！此種作孽的程度，小焉者像上述表弟一段犧牲了個人不算，又把新夫人強做成新寡婦，以致家庭絕嗣！大焉者，把整個的民族，弄得弱不禁風，欲圖自強，那不是夢想嗎？（丁）

笑笑而已

校長：「你這個學生要算頂笨了。讀了四年書。還是在二年級甲班」。

學生：「你還要說我笨，你的笨更加比我笨。你做了四年校長。現在還是一個校長」。

× × ×

一個小孩子很愛他的祖母，一日，對他的父親說：「我要娶妻子」。父親微笑說「你的年紀很輕。是想娶那一個；」「祖母」。「哼，你不怕罪故嗎。她怎樣能夠和你結婚呢。」「怎樣不可以呢。你怎樣可以和我母親結婚。難道我不能和你母親結婚嗎。」

絲綿衣服 吐絲原因 補救方法

(瘦弱)(戊)

絲綿衣服，往往會吐露出絲頭在衣料的外表面來，而一般的人們，因爲不知其原故，往往會埋怨着衣料之劣，或者埋怨着製衣的技術不佳，甚至把此衣料掉換，重行製新而仍然發現着絲頭吐出來的毛病，其實，這原故甚爲簡單，及這補救的方法，完全連帶關係，就是，在西北風起的時候翻製的絲綿衣服，那是定必要吐出絲頭來的，要使其不吐出絲頭，必須在溫暖而南風起的天氣裏！

煩悶恍惚的她

■他竟虛弱疲憊了

她與他之間常有此種情形，每相對默然，不知所措實則不論男女老少，幾無人不犯者，原因大致不出下列數種（一）月經將臨經水不調（二）遺精滑精之後（三）房事之後（四）戒烟將斷或初絕（五）操勞過度睡眠不足（六）面黃肌瘦頭痛心跳（七）血虧虛弱腰背酸痛，醫治之法不外補養，在未復原前，應稍得藥力之助，惟切勿購市上提神藥，因易成癮，滑頭補藥則無濟於事，徒損金錢耳，余素犯此病，日前承同學徐錦玉女士之介紹至上海南京路五十四號林孚公司醫藥部購得『玫玲粉』（按男人則應購『健身丸』）一瓶計五角，未服其半，業已復原，蓋該藥王道，滋補虛損，神長養精，對於上述病源尤見成效，（按此藥北四川路上海大戲院隔壁三和公司先施永安兩大公司亦有出售）